



---

**INDEKS PEMBANGUNAN OLAH RAGA ASPEK PARTISIPASI OLAH RAGA DI  
KOTA BANJARBARU TAHUN 2019**

**Novi Pebrianti<sup>1</sup>, M. Mulhim<sup>2</sup>, Tri Irianto<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup> Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru

---

**Info Artikel**

*Article History:*

*Received 2 Juni 2021*

*Revised 9 September 2021*

*Accepted 11 September 2021*

---

*Keywords:*

Partisipasi, kebugaran,  
Sumber Daya Manusia,  
Kesehatan, Olahraga,  
Masyarakat

---

**Abstrak**

Aktivitas jasmani yang di dalamnya olahraga sangat penting bagi kebugaran. Olahraga ditujukan untuk menjaga ataupun mencapai kebugaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa sering masyarakat di tiga kecamatan yaitu pertama Banjarbaru Utara, Kedua Banjarbaru Selatan dan Ketiga Landasan Ulin, melakukan aktivitas olahraga. Penelitian dengan kuantitatif dengan instrument lembar pertanyaan berupa angket. Populasi Masyarakat Kota Banjarbaru dengan jumlah sampel 100 orang (7-12 tahun), (13-19 tahun) 20 tahun ke atas). terdiri dari kecamatan Banjarbaru Utara (33 orang), Banjarbaru Selatan berjumlah (34 orang) dan Landasan Ulin (33 orang). Data dianalisis dengan menelaah hasil angket dengan mencari indeks partisipasi. Hasil diketahui Indeks partisipasi olahraga di Banjarbaru Utara yaitu 0,152, Banjarbaru Selatan yaitu 0,382 dan Landasan Ulin yaitu 0,364.. Dari kesemuanya nilai indeks partisipasi olahraga tersebut, hasil perhitungan diperoleh 0.300 sebagai Indeks pembangunan olah raga di Banjr Baru. Indeks ini tergolong dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil ini dapat dimaknai di Kota Banjarbaru masuk dalam rentang 0.00—0.499 maka Indeks pembangunan olahraga dilihat dari angka partisipasi masuk dalam kategori rendah.

---

**Abstract**

*Physical activity in which exercise is significant for fitness—sports aimed at maintaining or achieving wellness. The purpose of this study was to find out how often people in three sub-districts, namely North Banjarbaru, Second Banjarbaru Selatan, and Third Landasan Ulin, did sports activities. Quantitative research with a questionnaire instrument in the form of a questionnaire. The population of Banjarbaru City Community with a sample size of 100 people (7-12 years), (13-19 years) 20 years and over). they consist of North Banjarbaru sub-districts (33 people), South Banjarbaru (34 people), and Landasan Ulin (33 people). Data were analyzed by examining the results of the questionnaire by looking for indications of participation. The results show that the sports participation index in Banjarbaru Utara is 0.152, Banjarbaru Selatan is 0.382, and the Ulin Platform is 0.364. This index belongs to the low category. Based on this result, it can be interpreted that in the city of Banjarbaru, it is in the range of 0.00-0.499, so the sports development index seen from the participation rate is in a low category.*

## PENDAHULUAN

Isu kebugaran sangat penting, sebuah penelitian memberikan bukti bahwa dengan latihan dosis 75% dapat menurunkan berat badan sampai 20 kg pada tahap awal latihan terhadap orang yang mengami obesitas, setelah latihan 12 kali pertemuan penurunan menjadi lebih lambat (Samodra, 2020). ternyata banyak bukti penelitian yang memberikan data bahwa level kebugaran jasmani orang Indonesia masih rendah. Hasil penelitian ini, pada usia sekolah menengah pertama di Bengkulu utara ternyata juga memiliki indek kebugaranyang masih rendah (Prasetio, Sutisyana, Ilahi, & Defliyanto, 2018). Hasil penelitian ini menjadikankeprihatinan sendiri terhadap kualitas generasi muda pada masa yang akan datang. Berdasarkan penelitian ini juga dapat direkomendasikan alternative kualitas pendidikan jasmani atau penyediaan fasiitas umum untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Selanjutnya lebih lanjut hasil penelitian di SMA N 1 Klari memberikan data berikutnya bahwa tingkat kebugaran siswa pada kategori sedang, data ini diklarifikasi adalah peserta kegiatan ekstra futsal di sekolah (Hartanto, Gani, & Resita, 2020). Data ini memberikan keterangan bahwa dengan keikutsertaan dalam kegiatan olahraga level kebugaran masih dalam kategori sedang, menjadi bahan pertimbangan lebih lanjut terhadap siswa yang pasif tidak bergerak. Penelitian terhadap mahasiswa pendidikan jasmani di Pekalongan yang berjumlah 19 mahasiswa, dari hasil tes kebugaran jasmani ternyata memiliki tingkat kebugaran yang masih kurang baik (Panggraita, Tresnowati, & Putri, 2020). Data selanjutnya dipaparkan oleh (D. N. Sari, 2020) memberikan informasi (66,67%) status kebugaran jasmani rata rata, 4 orang ( 22,22%) dan (11,11%) di bawah rata rata. Berdasarkan penelitian terhadap atlet lari ternyata status gizi, asupan kalori dan protein saling berkorelasi meskipun kecil (Hasanah, Bonita, & Yasmin, 2020).

Untuk menjaga kebugaran diperlukan olahraga yang teratur. Olahraga juga dapat meningkatkan kesehatan menghindarkan dari segala penyakit. Berpartisipasi dalam olahraga juga merupakan alat paling canggih untuk menghilangkan sifat depresi, stres dan kecemasan, sehingga akan sangat percaya diri dalam melakukan berbagai aktivitas lainnya baik itu kerja kantoran, kerja dalam hal lainnya, juga akan dapat meningkatkan stamina untuk konsentrasi. Ada beberapa hal orang beralasan mengikuti kegiatan olahraga diantaranya, pribadi, lingkungan sosial, serta budaya yang ada di masyarakat tempat tinggal.

Keikutsertaan dalam olahraga terbagi atas beberapa kelompok, pertama olahraga rekreasi, pendidikan, prestasi dan rehabilitasi. Harapannya olahraga rekreasi masuk dalam kelompok olahrag masyarakat yang melibatkan banyak orang, biasa dilakukan di perkumpulan/klub, kantor atau fasilitas umum. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa aktivitas olahraga paling memberikan sumbangan yang baik terhadap kebugaran (Salamah, 2019). Orang bugar salah satunya ditunjukkan dengan kualitas tidur, dengan kalimat lain dinyatakan adalah bahwa dengan tidur yang bagus maka dapat menjaga status kebugaran (Safaringga & Herpandika, 2018). Senam aerobic yang dilakukan 45-60 menit ternyata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran siswa (Dewi & Rifki, 2020).

Pembangunan merupakan usaha yang sangat terencana dan juga terprogram untuk mempertahankan atau untuk meningkatkan suatu yang ingin dicapai. Pada hakikat nya tujuan pembangunan di Indonesia itu ialah agar dapat membangun manusia seutuhnya yang mewujudkan didalam bermasyarakat bersifat keadilan dan kemakmuran baik dari segi materi maupun bentuk spiritual. Maka dari itulah pembangunan juga diperlukan didalam olahraga karna ini sangat membantu dalam mencapai suatu keberhasilan yang diinginkan. Oleh karena itu pembangunan olahraga tidak bisa dipisahkan karna sangat dibutuhkan dalam kemajuan seorang manusia baik itu atlet atau untuk kemajuan suatu klub, serta juga dapat membentuk karakter yang baik sebagai contoh disiplin dan memiliki jiwa sportifitas serta membina atlet-atlet yang untuk berprestasi. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga di Kota Banjarbaru .

Peran serta masyarakat dalam aktivitas jasmani dalam hal ini olahraga sebenarnya bukan hanya sekedar partisipasi langsung di olahraga. Masih banyak peran lain yang diperlukan untuk mendukung kegiatan olahraga. Termasuk di dalamnya adalah bagaimana perencanaan pengemasan olahraga agar tersosialisasi dan pada akhirnya banyak yang berperan serta, baik sebagai partisipan olahraga ataupun individu penyokong kegiatan. Lebih lanjut secara sederhana partisipasi masyarakat adalah keterlibatan seseorang (individu) atau sekelompok masyarakat secara sukarela, dalam suatu kegiatan mulai dari proses perencanaan, pelaksanaan kegiatan, sampai kepada proses pengembangan kegiatan atau program tersebut. Dalam hal ini dapat diketahui pentingnya olahraga bagi kehidupan manusia. Perlu kita perhatikan dalam suatu wilayah Kota Banjarbaru khususnya di 3 Kecamatan yaitu Banjarbaru Utara, Banjarbaru Selatan dan Landasan Ulin, untuk dapat memenuhi pembangunan olahraga bagi masyarakat yang melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu perlu diketahui banyak nya partisipasi dalam hal berolahraga di Kota Banjarbaru dalam membangun masyarakat yang sehat dan bugar. Untuk itu perlunya dilakukan suatu penelitian yang dapat mengukur tingkat pembangunan di kota tersebut. peneliti ingin mengetahui partisipasi Sport Development Indeks (SDI) pada tahun 2019. Salah satu komponennya ialah partisipasi masing masing keolahragaan, namun untuk mengetahui nya dibutuhkan sebuah tindakan tentang berapa kali masyarakat berolahraga dalam seminggu pada tahun 2019.

Sport Development Indeks (SDI) adalah istilah indeks pembangunan olahraga dilihat dari jumlah partisipasi kasar di suatu wilayah. Pengukuran terhadap SDI ini perlu dilakukan untuk memberikan informasi tentang status SDI bagi pengambil kebijakan pengembangan olahraga. Berdasarkan pembahasan topik diatas maka Penulis berkeinginan meneliti “Sejauh mana masyarakat di kota Banjarbaru khususnya di 3 kecamatan yaitu Kecamatan Banjarbaru Utara, Kecamatan Banjarbaru Selatan dan Kecamatan Landasan Ulin yang berusia 7-12 th (anak-anak), 13-19 th (remaja), dan 20 th ke-atas (dewasa) yang ikut berpartisipasi dalam melakukan aktivitas olahraga diluar rumah dalam seminggu”.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga di Kota Banjarbaru yang berusia 7-12 th (anak-anak), 13-19 th (remaja), dan 20 th ke-atas (dewasa). Penelitian ini menjadi penting dengan beberapa pertimbangan. Pertama dengan diketahui SDI ini maka dapat dijadikan dasar untuk pengambilan kebijakan dalam upaya menjadikan warga menjadi lebih bugar. Setidaknya ada data base line untuk perencanaan kebugaran masyarakat terkait dengan program peningkatanyang akan dilakukan.

## **METODE**

Penelitian survey dipergunakan untuk menguap informasi SDI.. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat di Kota Banjarbaru berjumlah 100 orang yang terbagai atas 3 kecamatan. Banjarbaru Utara, Banjarbaru selatan dan Kecamatan Landasan ulin. Dari tiga Kecamatan diambil 9 RT yang artinya 1 Kecamatan 3 RT dari setiap RT didapat 11 orang jadi setiap Kecamatan sampelnya berjumlah 33 orang. Jadi total dari 3 Kecamatan sampelnya berjumlah 100 orang yang terdiri dari usia 7-12 tahun (anak-anak), 13-19 tahun (remaja) dan 20 tahun keatas (dewasa). Dari ketiga Kecamatan tersebut jumlah penduduknya 179.460 Jiwa dengan 80 RW dan 131 RT. Tempat penelitian ini dilakukan di Kota Banjarbaru di Gor Rudy Resnawan tanggal 23 Oktober 2019 har Rabu, Waktu dari 08.00 WIB sampai selesai.

Penelitian ini menggunakan instrument angket sesuai dengan instrument yang mengacu pada instrumen baku yang sudah di tetapkan oleh Dispora, Pemuda Olahraga Kebudayaan dan Pariwisata, yang diambil dari buku Sport Development Indeks. Angket yang tersusun disebarkan kepada responden. Angket yang disebarkan adalah jenis angket tertutup dengan jawaban yang telah tersedia. Data dianalisis dengan deskriptif statistik.

## HASIL

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan di Kota Banjarbaru khususnya di tiga Kecamatan yang sudah menjadi ketetapan Dinas Pemuda Olahraga Kebudayaan dan Pariwisata yaitu Banjarbaru Utara, Banjarbaru Selatan dan Kecamatan Landasan Ulin. Pembahasan mengenai partisipasi olahraga tersebut akan dibahas dengan melihat data-data yang telah didapat dari hasil pengumpulan data menggunakan teknik kuisioner dan dokumentasi yang telah didapatkan melalui dokumen dari Dinas Pemuda Olahraga dan Budaya Pariwisata.

Dari hasil pengumpulan data dapat dilihat berapa kali masyarakat di Kota Banjarbaru khususnya di Kecamatan Banjarbaru Utara, Kecamatan Banjarbaru Selatan dan Kecamatan Landasan Ulin berolahraga dalam seminggu. Berikut adalah deskripsi hasil kuisioner di Kota Banjarbaru khususnya di tiga kecamatan sebagai berikut:

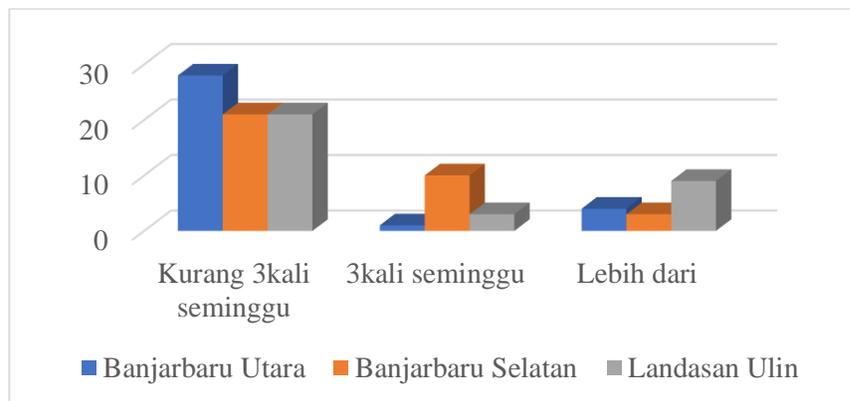
Berdasarkan data deskripsi hasil kuisioner di Kecamatan Banjarbaru Utara, Banjarbaru Selatan dan Landasan Ulin diatas dapat diketahui hasil masyarakat Kota Banjarbaru Khususnya di 3 Kecamatan berolahraga 3kali seminggu 30 orang dan yang berolahraga kurang dari 3 kali seminggu ada 70 orang.

Berikut ini data jumlah partisipasi olahraga yang dilaksanakan di Kota Banjarbaru khususnya di 3 kecamatan yang menjadi lokasi penelitian:

**Tabel 1. Deskripsi Data Partisipasi Olahraga 3 Kecamatan Di Kota Banjarbaru**

No	Kecamatan	Partisipasi Olahraga			Jumlah Partisipan	Jumlah Partisipan Lebih dari
		Kurang 3kali seminggu	3kali seminggu	Lebih dari		
1	Banjarbaru Utara	28	1	4	33	5
2	Banjarbaru Selatan	21	10	3	34	13
3	Landasan Ulin	21	3	9	33	12

Disajikan dalam bentuk tabel grafik sebagai berikut:



**Gambar 1. Grafik Aktivitas Olahraga di Tiga Kecamatan**

Berdasarkan data hasil partisipasi olahraga dalam tabel di atas maka dapat di deskripsikan berikut ini; Kecamatan Banjarbaru Utara, yang ikut berpartisipasi dalam olahraga berjumlah 33 orang. Kurang dari tiga kali seminggu 28 orang, dan lebih dari tiga kali seminggu 5 orang. Kecamatan Banjarbaru Selatan, yang ikut berpartisipasi dalam olahraga berjumlah 34 orang. Kurang dari tiga kali seminggu 21 orang, dan lebih dari tiga kali seminggu 12 orang. Kecamatan Landasan yang ikut berpartisipasi dalam olahraga berjumlah 33 orang, kurang dari tiga kali seminggu 21 orang dan lebih dari tiga kali seminggu 12 orang.

## PEMBAHASAN

Dari tiga Kecamatan yang diambil mulai dari Kecamatan Banjarbaru Utara, Banjarbaru selatan dan Landasan Ulin pembahasa terkait dengan partisipasi masyarakat di Kota Banjarbaru dapat dilakukan dengan melihat data yang telah didapat dari penelitian dapat dilihat dengan melihat data sebagai berikut:

**Tabel 2. Indeks Partisipasi Olahraga di 3 kecamatan**

Kecamatan	Lebih Dari 3kali/minggu	Populasi	Nilai Aktual	Indeks
Banjarbaru Utara	5	33	15.2	0.152
Banjarbaru Selatan	13	34	38.2	0.382
Landasan Ulin	12	33	36.4	0.364

Dari tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa nilai indeks pembangunan olahraga aspek partisipasi olahraga adalah 0,300. Dari nilai tersebut Kota Banjarbaru masih berada pada kategori rendah yaitu 0,000-0,499 nilai tersebut dikatakan kategori rendah bisa dilihat dalam Norma SDI yang diadopsi dari HDI-Internasional sebagai berikut :

**Tabel 3. Hasil Perhitungan Indeks Partisipasi Olahraga Di Kota Banjarbaru**

Klasifikasi	Rentang Indeks
Kategori Rendah	0,000 - 0,4999
Kategori Sedang	0,500 – 0,799
Kategori Tinggi	0,800 - 1

Hasil SDI yang ada di Kota Banjarbaru sangatlah tidak sesuai dengan jumlah penduduk yang aktif dalam berpartisipasi terhadap kegiatan olahraga dan juga bisa dilihat dari hasil survey yang bentuk pengisiannya berupa angket. Maka dari itulah kebanyakan orang melakukan kegiatan olahraga pada hari tertentu saja misalkan pada hari minggu saja dan juga kebanyakannya kegiatan olahraga dilakukan disaat event-event olahraga yang diselenggarakan oleh pemerintah setempat. Oleh sebab itulah sangat ditegaskan Kota Banjarbaru aktivitas masyarakatnya dan masih sangat memerlukan partisipasi dalam memajukan Kota Banjarbaru menjadi Kota yang sehat.

Penelitian terdahulu sebenarnya memberikan data yang tidak jauh berbeda dengan hasil penelitian ini. Penelitian lain memberikan bukti bahwa kebugaran siswa sekolah menengah pertama di kabupaten banyumas ternyata juga masih dalam kategori kurang (Suhartoyo et al., 2019). Data menunjukkan bahwa ternyata tingkat kebugaran jasmani siswa di bengkulu utara pada angka 81% sedang dan kurang (Prasetio et al., 2018). Pada level mahasiswa berdasarkan penelitian

menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran universitas trauma Negara pada level rendah tetapi 81.8% tidak memiliki kebiasaan negative (merokok), dan hanya 18.2% memiliki kebiasaan melakukan olahraga (Elzandri & Dewi, 2018), data ini cukup mengejutkan, karena sudah sampai level mahasiswa ternyata juga tidak ada perbaikan kebugaran. Secara keseluruhan siswa dengan sampel 178 di Malang menyatakan bahwa kondisi kebugarannya masuk kategori sedang, menjadi catatan penting adalah ternyata putra lebih bugar dibandingkan dengan putri (D. A. Sari & Nurrochmah, 2019).

Jenis Kelamin, Usia, dan Body Mass Index pada lansia merupakan beberapa variabel yang mempengaruhi kebugaran jasmani (Oktriani, Kusmaedi, Daniel Ray, & Setiawan, 2020) Ternyata kebugaran, status gizi dan aktivitas olahraga saling memberikan sumbangan terhadap kebugaran jasmani (Satin, Yohanis M. Mandosir, Irmanto, Susanto, & Kristanto, 2021). Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh (Kurnia, Kasmiyetti, & Dwiyaniti, 2020), ternyata ditemukan hubungan antara persen lemak terhadap kebugaran jasmani. Status gizi merupakan salah satu indikator yang berkaitan dengan kebugaran jasmani, hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yusuf, Nurcahyo, & Festiawan, 2020), dengan sampel siswa SMA di Banyumas. Hasil penelitian ini jika disandingkan dengan hasil penelitian yang lain, kurang lebih memiliki hasil yang sama, yaitu, status kebugaran jasmani yang dinyatakan dengan SDI masih dalam kotegori yang kurang menyenangkan.

## KESIMPULAN

Dari hasil tersebut peneliti mengambil kesimpulan yaitu bahwa jumlah dan kualitas partisipasi olahraga di Kota Banjarbaru khususnya di 3 Kecamatan yang sudah di tentukan oleh pemerintah yaitu Kecamatan Banjarbaru Utara, Kecamatan Banjarbaru selatan dan Kecamatan Landasan Ulin masih belum memadai bahkan masih sangat kurang dengan kategori rendah. Hasil ini konsisten di ketiga kecamatan dan kecamatan Banjar Baru Utara mendapat perolehan indek partisipasi yang paling rendah. Melihat dari partisipasi masyarakat berolahraga yang masih rendah, tentunya pemerintah diharapkan dapat lebih baik dari sebelumnya untuk meningkatkan pembangunan olahraga yang menghasilkan masyarakat yang sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnan & Solihin. 2018. Dalam Jurnal. *Keyakinan Masyarakat Adat Modernisasi di Kampung Adat Masyarakat Cirendeu Kota Cimah.*
- Desi Natalia, Sugiyanto, Kiyatno. 2016. Dalam Jurnal. *Partisipasi Masyarakat dan Tingkat Kebugaran Jasmani Bagian dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri.*
- Dewi, R., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Journal of Chemical Information and Modeling.*
- Elzandri, R., & Dewi, K. (2018). Profil kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012. *Tarumanagara Medical Journal.*
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olah Raga.*
- Hasanah, N., Bonita, V. S., & Yasmin, F. (2020). Status Gizi Serta Asupan Energi Dan Protein Signifikan Dengan Kebugaran Jasmani Atlet Lari Di South Borneo Runners Banjarmasin. *Jurnal Mitra Kesehatan.* <https://doi.org/10.47522/jmk.v2i2.43>
- Hendrik, M. 2018. Society. *Pemahaman dan Partisipasi Guru Sekolah Dasar Dalam Menulis Karya Ilmiah.*
- JPOK. 2014. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah.* Banjarbaru Kalimantan Selatan: Diterbitkn Oleh JPOK FKIP UNLAM.

- Kurnia, D. I., Kasmiyetti, K., & Dwiyantri, D. (2020). Pengetahuan Pengaturan Makan Atlet dan Persen Lemak Tubuh terhadap Kebugaran Jasmani Atlet. *Sport and Nutrition Journal*. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39001>
- Meilinawati, D.T. 2018. Dalam Jurnal. *Analisis Partisipasi Masyarakat Dalam Program Padat Karya di Kecamatan Magelang Utara*.
- Muthohir, TC. & Maksum, A. 2007. Sport Development Index. *Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan*.
- Oktriani, S., Kusmaedi, N., Daniel Ray, H. R., & Setiawan, A. (2020). Perbedaan Jenis Kelamin, Usia, dan Body Mass Index (BMI) Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24895>
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- Prasetyo, E., Sutisyan, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan indeks massa tubuh pada siswa smp negeri 29 bengkulu utara. *Kinestetik*. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12467](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12467)
- Salamah, R. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. <https://doi.org/10.14710/mkmi.18.2.14-18>
- Samodra, Y. T. J. (2020). Effect Of 12 Station Circuit Training On Antopometry Obesity (Case Study). *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1125>
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Sainitika*. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Satin, P. M., Yohanis M. Mandosir, Irmanto, M., Susanto, I. H., & Kristanto, B. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Siregar, I. 2012. Dalam Jurnal. *Perbedaan Pengaruh Latihan Medicine Ball Twiss Toss Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan dan Kemampuan Hit Dalam Permainan Hoki Pada Atlet Putra Unimed Hoki Club (UHC)*.
- Sugiyono. 2007 *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* bandung: Alfabet
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Yusuf, K. A. M., Nurcahyo, P. J., & Festiawan, R. (2020). Hubungan Status Gizi dan Asupan Energi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.